

## Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

<b>Titel:</b>	Kleine Pause große Wirkung (Selbstregulation im Schulalltag) - Modulreihe mit 3 Terminen
<b>Nr.:</b>	KLG.0622.065W
<b>Kontakt:</b>	Kompetenzzentrum für regionale Lehrkräftefortbildung Lüneburg E-Mail: komze@leuphana.de
<b>Dauer:</b>	mehrtägige Veranstaltung
<b>Anfang:</b>	08.02.2022 , 16:00 Uhr
<b>Ende:</b>	08.03.2022 , 18:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	25.01.2022
<b>max. Teiln.:</b>	20
<b>min. Teiln.:</b>	10
<b>Kosten:</b>	49,00€
<b>Adressaten</b>	Lehrkräfte aller Schulformen / Pädagogisches Personal - Weiteres entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen.
<b>Beschreibung</b>	Kleine Pause große Wirkung

Bei vielen Lehrkräften findet Entspannung und Erholung nur am Wochenende und in den Ferien statt. Im normalen Schulbetrieb erscheint es uns oft unmöglich, uns um unser eigenes Wohlbefinden zu kümmern.

Dabei kann Selbstfürsorge im Schulalltag ganz leicht sein! Regelmäßige kleine Pausen unterstützen uns dabei, Stress abzubauen, frische Energie zu tanken und unsere Gesundheit und Resilienz zu stärken. Alles, was wir brauchen, ist das richtige Pausen-Know-How. Und darum geht's in dieser Fortbildungsreihe:

Modul 1: 08.02.2022 von 16:00 bis 18:00 Uhr

- Warum Pausen so wichtig sind
- Unter der Lupe: Mein persönliches Energie-Management
- Energie-Tankstellen im Schulalltag: Mikro- und Mini-Pausen
- Ideen für die Integration in den Schulalltag

Modul 2: 22.02.2022 von 16:00 bis 18:00 Uhr

- Erfahrungsaustausch
- Embodiment: Pausen für Bewegung Entspannung Konzentration
- Ideen für Erinnerungen und Anker im Schulalltag

Modul 3: 08.03.2022 von 16:00 bis 18:00 Uhr

- Erfahrungsaustausch
- Die pausenfreundliche Schule
- Ideen für die Integration ins Schulkonzept

Veranstaltungstage:

08.02.2022 - 16:00 bis 18:00 Uhr

22.02.2022 - 16:00 bis 18:00 Uhr

08.03.2022 - 16:00 bis 18:00 Uhr

Referentin:

Martina Schmidt, Lehrerin, Tätig in der Lehrerausbildung und -fortbildung,  
Podcasterin, Coach für Lehrgesundheit

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.diekleinepause.de/>

Wichtige Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrer Anmeldung zu dieser Veranstaltung die „Bedingungen für die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen des Kompetenzzentrums für regionale Lehrkräftefortbildung der Leuphana Universität Lüneburg“ akzeptieren. Sie finden die Teilnahmebedingungen unter:

[http://www.leuphana.de/fileadmin/user\\_upload/fakultaet1/lehrerfortbildung/files/Teilnahmebedingungen\\_und\\_Vertraege/](http://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/fakultaet1/lehrerfortbildung/files/Teilnahmebedingungen_und_Vertraege/)

Bitte melden Sie sich bis zum Meldeschluss zu diesem Online-Seminar an. Nach dem Meldeschluss erhalten Sie per Mail eine Einladung mit dem Link sowie den entsprechenden Zugangsdaten. Diese Daten dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden! Bitte kontrollieren Sie noch einmal die in der VeDaB hinterlegte E-Mail-Adresse, damit die Daten Sie auch erreichen.

Bitte beachten Sie insbesondere die Bedingungen für einen Rücktritt von der Veranstaltung:

Rücktritt

Ein Rücktritt ist bis zu dem in der Veranstaltungsankündigung genannten regulären Meldeschluss möglich und erfolgt per E-Mail an das Kompetenzzentrum für regionale Lehrkräftefortbildung: [komze@leuphana.de](mailto:komze@leuphana.de)  
Für die gemeldete Person kann im Falle der Verhinderung eine geeignete Ersatzperson mit allen erforderlichen Daten benannt werden. Die Änderung ist dem Kompetenzzentrum für regionale Lehrkräftefortbildung per E-Mail mitzuteilen.

**Zielsetzung**

Regelmäßige kleine Pausen unterstützen uns dabei, Stress abzubauen,

frische Energie zu tanken  
und unsere Gesundheit und Resilienz zu stärken. Alles, was wir brauchen, ist  
das richtige Pausen-Know-How. Und darum geht's in dieser  
Fortbildungsreihe.

<b>Ort</b>	<a href="#">ONLINE-Veranstaltung,</a>
<b>Schulform</b>	keine Angabe
<b>Veranstalter</b>	Kompetenzzentrum Leuphana Universität Lüneburg
<b>verantwortlich</b>	Kompetenzzentrum für regionale Lehrkräftefortbildung Lüneburg E-Mail: komze@leuphana.de
<b>Veranstaltungsteam</b>	Kompetenzzentrum für regionale Lehrkräftefortbildung Lüneburg (Leitung) Martina Schmidt

Antrag gestellt von: \_\_\_\_\_

Genehmigung erteilt: \_\_\_\_\_